

Сценарий проведения мероприятия, направленного на профилактику потребления табачной и никотинсодержащей продукции «Дыши! Двигайся! Живи!»

Профилактическое мероприятие «Дыши! Двигайся! Живи!» проводится в форме квест-игры, которая состоит из 5-ти станций. Игра направлена на информирование о медицинских и правовых последствиях потребления табачной и никотинсодержащей продукции. Мероприятие предполагает командное участие (от 8 до 10 человек в одной команде).

Участники: несовершеннолетние от 12 лет

Цель мероприятия: профилактика потребления табачной и никотинсодержащей продукции, в том числе с использованием электронных систем доставки никотина/безникотинового аэрозоля и устройств для нагревания табака.

Необходимое оборудование и материалы: маршрутные листы, карточки с заданиями, бумага, ручки, зеркало, магнит, краски или цветные карандаши.

Специалисты, использующие сценарий для проведения мероприятия, могут редактировать материал в зависимости от тематической направленности и временных ограничений мероприятия.

Вступительная часть.

Ведущий: Здравствуйте! Мы рады приветствовать вас на профилактическом мероприятии «Дыши! Двигайся! Живи!», направленном на профилактику потребления табачной и никотинсодержащей продукции.

В 1977 году по решению Американского онкологического общества был утверждён Международный День отказа от курения. Поводом послужил рост смертности в результате табакокурения. Вместе с табачным дымом человек вдыхает: мышьяк, бензол, полоний и другие опасные вещества, которые провоцируют развитие онкологических заболеваний в организме человека.

- *А как вы считаете, могло ли общество экологов выступить с такой же инициативой? Почему? (Ответы участников)*

Конечно, могли бы, так как помимо здоровья человека сигареты разрушают еще и экологию. Производители сигарет ежегодно выбрасывают в окружающую среду почти 2,5 млн тонн производственных отходов, в том числе 230 тысяч тонн химических отходов. За год из-за курения в атмосферу попадает количество углерода, примерно равное годовому выбросу четырех миллионов автомобилей.

Сигаретный фильтр производят из биопластика, который разлагается от полутора лет до десятилетия и за это время, как пишут ученые, наносит непоправимый вред окружающей среде, в частности, препятствует нормальному росту растений.

Борьба с курением ведется во всем мире. В 140 странах были приняты законы, ограничивающие курение. По всему миру создаются «некурящие» кварталы, кафе и организации, где работают только некурящие. Во многих фирмах некурящим сотрудникам выплачивают ежемесячные премии.

В России также проводится кампания по профилактике курения и сокращению спроса на никотинсодержащую продукцию.

В 2013 году в России был принят закон об охране здоровья граждан от воздействия табачного дыма и последствий потребления табака (Федеральный закон от 23.02.2013 N 15-ФЗ "Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма, последствий потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции").

В 2019 году Правительство утвердило план мероприятий по реализации антитабачной концепции. Ее цель - сократить число курильщиков.

Так, в России действует запрет на рекламу табака, другой никотинсодержащей продукции и устройств для ее потребления; ограничения на курение в общественных местах, за нарушение которых предусмотрен штраф.

Мы призываем всех сделать свой выбор в пользу здорового образа жизни и организовали проведение квест-игры «Дыши! Двигайся! Живи!», которая расскажет вам о преимуществах здорового образа жизни. Все желающие получают возможность: узнать много новой и полезной информации, попробовать свои силы в спортивных эстафетах, продемонстрировать свою находчивость, а также получить массу положительных эмоций!

Квест-игра

Игра предполагает командное участие. Каждой команде предлагается пройти по маршруту, указанному в маршрутном листе. Маршрут состоит из различных игровых и информационных станций. На каждой станции участникам игры необходимо пройти испытание, ответить на вопросы и получить информацию (или закрепить имеющиеся знания) по проблемам профилактики табакокурения. Прохождение каждой станции заканчивается выставлением баллов в маршрутном листе.

За прохождение испытаний команды получают баллы (по 1 баллу – за каждый правильный ответ, по 1-2 балла – за сплоченность, творческий подход, скорость и качество выполнения заданий и пр.). Команда, набравшая большее количество баллов, становится победителем.

1 станция: «Вокруг света»

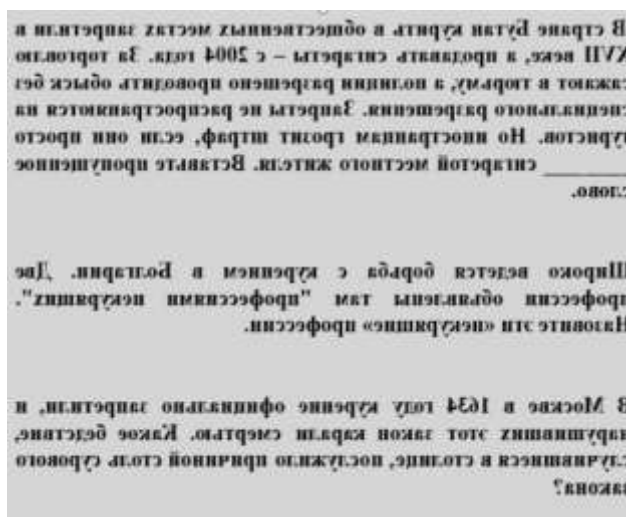
Ведущий: Ребята, мы с вами знаем, что продолжительность жизни человека не бесконечна, люди, к сожалению, не живут как попугаи и черепахи по 300 лет. А если человек регулярно курит или парит, то это ведет к формированию тяжелых заболеваний, сокращению продолжительности жизни и гибели по неосторожности. Именно поэтому с древних времен ведется активная борьба с табакокурением. В разных уголках нашей планеты и в разное время вводились различные ограничения. А вот какие именно, мы узнаем из этой шифровки.

Ответственный за работу станции вручает участникам зашифрованный текст и зеркало.

Задача участников - прочитать текст с карточки и ответить на вопросы.

Комментарий: текст имеет зеркальное отображение и прочитать его можно приложив карточку справа от зеркала.

Макет карточки



Правильный ответ:

В стране Бутан курить в общественных местах запретили в XVII веке, а продавать сигареты – с 2004 года. За торговлю сажают в тюрьму, а полиции разрешено проводить обыск без специального разрешения. Запреты не распространяются на туристов. Но иностранцам грозит штраф, если они просто _____ сигаретой местного жителя. Вставьте пропущенное слово.

Пропущенное слово: Угостят.

Широко ведется борьба с курением в Болгарии. Две профессии объявлены там "профессиями некурящих". Назовите эти «некурящие» профессии.

Ответ: Медик и учитель

В Москве в 1634 году курение официально запретили, и нарушивших этот закон карали смертью. Какое бедствие, случившееся в столице, послужило причиной столь сурового закона?

Ответ: Пожар. Курение признали основной причиной возгорания в столице.

2 станция: «Азбука счастливой жизни»

Командам дается задание охарактеризовать «Жизнь без никотина от А до Я». Нужно расписать большее количество положительных качеств жизни человека, который не курит/не парит. Положительные качества должны начинаться на одну из букв алфавита. Бланк для ответов (Приложение 1.1.1)

Время выполнения задания - 10 минут.

3 станция: «Тайное послание»

Участникам выдается карточка, на которой записана часть английской пословицы: «Курильщик впускает в свои уста врага, который похищает ... ». Затем ответственный за работу станции сообщает, что недостающее слово от этой пословицы зашифровано на втором листе и подает им «чистый лист» бумаги, а также краски, воду и кисти либо цветные карандаши, с помощью которых они могут расшифровать слово. Задача участников – отгадать что зашифровано на «чистом листе», восстановить, а потом хором прочитать английскую пословицу.

Комментарий: На самом деле на «чистом листе» свечой написано слово «Мозг». При окрашивании листа красками/карандашами место под слоем воска остается белым и текст становится читабельным.

Комментарий специалиста, ответственного за работу станции: Вы абсолютно правильно восстановили текст мудрой английской пословицы, который звучит: «Курильщик впускает в свои уста врага, который похищает мозг». Это связано с тем, что никотин, попадая в организм, вызывает спазм сосудов и ухудшает кровоснабжение клеток мозга, что может привести к их гибели.

4 станция: «Анти табачная математика»

Ведущий: Ребята, о вреде табакокурения можно говорить много и долго. Думаю, каждый из вас согласится с тем, что цифры, полученные в результате исследований и сбора статистических данных, зачастую звучат убедительнее слов. Я предлагаю вам самим вычислить на сколько табакокурение препятствует нормальной работе организма.

Задача 1

Сердце здорового человека бьется с частотой 70 ударов в минуту. Сердце курящего человека вынуждено делать на 10 ударов в минуту больше. Сколько дополнительных ударов приходится делать сердцу курильщика за 1 час?

Решение:

- 1) 1 час = 60 мин.
- 2) $10 \cdot 60 = 600$ (дополнительных ударов)

Правильный ответ: 600 ударов.

Комментарий ответственного за работу станции: Из-за того, что потребление никотина увеличивает нагрузку на сердце, оно изнашивается быстрее и более подвержено различным заболеваниям, поэтому курильщики живут меньше, чем некурящие.

Задача №2.

Курящие сокращают свою жизнь на 20%. Определите, какова продолжительность жизни курильщика, если средняя продолжительность жизни в России 73,4 года (<https://www.interfax.ru/russia/926209>)

Решение:

1. $20\% = 0,2$
2. $0,2 \cdot 73,4 = 14,7$
3. $73,4 - 14,7 = 58,7$ (лет)

Правильный ответ: продолжительность жизни курильщика - 58,7 лет

Комментарий ответственного за работу станции: Ежегодно от причин, связанных с курением умирает огромное количество людей. Это пристрастие наносит вред всему организму и провоцирует возникновение опасных заболеваний: рак легких, тромбоз, патологии сердечно-сосудистой системы.

5 станция: «Правовая»

Подготовительный этап: карточка с заданием распечатывается мелким текстом на небольшом листе бумаги, сворачивается и скрепляется крупными скрепками. Затем сверток помещается в пластиковую полторалитровую бутылку, которая крепится скотчем к дереву/колонне или другому предмету, так чтобы участники не смогли ее перевернуть.

Задача участников: достать записку из бутылки и выполнить задание, указанное на ней. Для того чтобы справиться с заданием, участникам выдается несколько магнитов и ручка.

Комментарий: Чтобы достать записку, надо вести магнитом по бутылке вверх к горлышку. Возможен вариант изготовления удочки с магнитом на конце.

Задание: Участникам необходимо заполнить пропуски в тексте.

_____ «Об охране здоровья граждан от _____ окружающего табачного дыма, последствий потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции», принятый и подписанный Президентом Российской Федерации В.В. _____ 23 февраля 2013 г.

Нормативно-правовой акт _____ продажу табачных изделий и курение в организациях здравоохранения, _____, культуры, на _____ местах, в городском и пригородном _____. Согласно ст. 12 Закона предусмотрено, что для обозначения территорий, зданий и объектов, где курение табака запрещено, необходимо размещать знак о _____.

Также в соответствии с Законом полностью запрещена _____ табака, табачной продукции, табачных изделий и курительных принадлежностей.

Согласно документу _____ продажа табачных изделий лицам _____.

Правильный ответ: Закон «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма, последствий потребления табака или потребления

никотинсодержащие продукции», принятый и подписанный Президентом Российской Федерации В.В. Путиным 23 февраля 2013 г.

Нормативно-правовой акт запрещает продажу табачных изделий и курение в организациях здравоохранения, образования, культуры, на рабочих местах, в городском и пригородном транспорте. Согласно ст. 12 Закона предусмотрено, что для обозначения территорий, зданий и объектов, где курение табака запрещено, необходимо размещать знак о запрете курения.

Также в соответствии с Законом полностью запрещена реклама табака, табачной продукции, табачных изделий и курительных принадлежностей.

Согласно Закону не допускается продажа табачных изделий лицам моложе 18 лет.

Заключительный этап:

Ведущий: Вы все большие молодцы! И пока наше эксперты подсчитывают баллы и подводят итоги, я хочу у вас узнать: что было самым трудным на мероприятии? Что было нового для каждого из вас? (*участники отвечают по очереди*)

Ведущий оглашает итоговые баллы и называет победителей.

Ведущий: Если хочешь сохранить свое здоровье, состояться в жизни как личность, выглядеть молодо и привлекательно, всегда быть в хорошей спортивной форме, не быть рабом вредной привычки, твой выбор: **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ !!!**

Запомни: человек не слаб,
Рождён свободным. Он не раб.
Сегодня вечером, как ляжешь спать,
Ты должен так себе сказать:
«Я выбрал сам себе дорогу к свету
И, презирая сигарету,
Не стану ни за что курить/парить.
Я – Человек! Я должен жить!»
Друзья!
Давайте лучше со спортом все дружить!

Благодарим участников за игру! Надеюсь, вы извлекли много полезной информации из нашей игры. Давайте любить себя, ценить свое здоровье, и помнить, что мир прекрасен без табакокурения!

Бланк для выполнения задания на станции «Азбука счастливой жизни»

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Щ
Э
Ю
Я